

情報誌 たかぎ

ホームページアドレス <http://www.vill.takagi.nagano.jp/> 電子メールアドレス info@vill.takagi.nagano.jp



老人福祉センター改修完成記念コンサート

6月から改修工事が行なわれていた老人福祉センターですが、工事が完成し、11月1日(土)に内覧会と記念コンサートが行なわれました。(多目的ホールのステージでソノール・クラリネットアンサンブルの演奏)

今月号の主な内容

■ 広報たかぎ

- ・老人福祉センター改修完成 … 2、3面
- ・雹害に遭われた皆さんへ…………… 4面
- ・国民年金退職特例免除…………… 4面
- ・住宅ローン特別税額控除…………… 4面
- ・平成20年度総合文化祭表彰者 … 6面

- ・村に寄せる作文コンクール… 7～11面
- 健康アップPPK ……………12面
- 学校だより 中学校 ……………13面
- 交流センター便り ……………14面
- 社協だより ひなたぼっこ …15面
- くりんネットたかぎ ……………16面

2008

12

December



村の人口	6,696人(±0)
男	3,250人(±0)
女	3,446人(±0)
世帯数	2,063戸(+6)
(平成20年11月1日現在)	

編集 企画財政室／発行 喬木村役場 TEL 0265-33-2001 FAX 0265-33-3679
 印刷 龍共印刷株式会社 (飯田市上郷黒田121-1)



玄関アプローチ
 玄関へのスロープが広く、ゆるやかになり、特徴的な波型の手すりも設置しました。

老人福祉センター改修完成 使う人にやさしい 村の集会施設に変身

七月からの長い期間、皆様にご不便をおかけしました改修工事が十月二十七日に完成しました。改修工事には、約一億三千万円の費用をかけ、耐震改修やバリアフリー化、機器の更新を行いました。子供から高齢者の皆さんまで安全で快適に使いやすくなったセンターを、多くの村民のみなさんに活用していただき、よりよいコミュニケーションの場所になることが期待されます。

- 主な改修点**
- ① 大規模な地震に備えての耐震補強工事
 - ② 全館に渡りバリアフリー化(段差の解消、エレベータの設置、トイレの全面改修)
 - ③ 子育て・健康相談室の設置



1階 玄関ホール
 車イス利用にも配慮した段差のない玄関になり、2階へ上るためのエレベーターも設置しました。

- ④ 授乳室やおむつ交換スペースの設置、床暖房のあるフロアリングも設置)
- ⑤ 二階集会室の全面改修(防音化、ステージの改修、音響設備更新、クッションフロア設置)
- ⑥ 料理教室の機器更新(調理台など全面的に更新)
- ⑦ いきいきクラブスペースの確保



1階 談話室

ホール東側にあるこの部屋は、打合せの他、休憩室としても利用できます。



1階 子育て・健康相談室

育児や健康相談に使うこの部屋は、壁や天井も木調とし、床暖房も設置しています。



2階 料理教室

ガス、流しを備えたフラットな調理台になりました。

**老人福祉
センターが
生まれ変わりました**



1階 教育委員会事務局

公民館などの受付カウンターも新しくなり相談コーナーも設けました。



2階 第3会議室

円卓の会議室で、20人程度の会議に対応できます。



**特設人権相談所が
開設されます**

十二月四日から十日は人権週間です。この週間で、各市町村で特設人権相談所が開設されます。

いじめの問題、近隣関係、家庭の問題、結婚・離婚問題など各種問題でお困りのこと
がありましたらお気軽に相談
にお出かけください。人権擁
護委員が対応します。相談は
無料で秘密は堅く守られます。

●日時 十二月四日(木)
午前十時～午後三時

●場所 喬木村老人福祉セン
ター 第一会議室

●問い合わせ

長野地方事務局 飯田支局

☎ 2210014

喬木村役場住民課

☎ 3315123



12月の結婚相談日

○日時
十二月十三日 土曜日

○時間
午後七時～午後八時三〇分

○場所
老人福祉センター第一会議室

※相談日に関わらず、随時左記にて結婚についてのご相談を受け付けております。

○お問い合わせ
喬木村役場 住民課福祉係
担当…小原
電話…33-5123

11月の村税等

納期限	口座振替日
国保税(第8期)	11月25日 ◎口座振替の方は預金の残高確認をお願いします。
介護保険料	
後期高齢保険料	
保育料	
上下水道料	
12月1日	

「毒物劇物及び農薬危害防止運動」の実施について

○期間

十一月十六日(日)～三十日(日)
農薬の適正な使用と管理について以下の事に注意し、事故の未然防止をお願いします。

●農薬の使用に当たっては必ずラベルを確認し、作物に使用できる農薬かどうか、消費期限や使用時期、希釈倍数は適切か、慣れによる

平成20年度自主防災組織育成事業 災害時の発電機、投光器等を整備

長野県市町村振興協会では、宝くじ普及広報事業の一環として各種コミュニティ助成事業を行っています。昨年に続き、村では、自主防災組織育成事業の助成を受け、災害時の停電等に備え、発電機、投光機、携帯型投光器を、阿島区・小川区の各自主防災組織十地区に整備することができました。この自主防災組織



育成事業は地域住民の行うコミュニティ活動を推進し、その健全な

自己判断をしないよう注意してください。また、散布する周辺の環境に十分留意し、農薬飛散を防止する他、長時間散布を避けるなど体調管理をしましょう。
●農薬の保管については、全て安全な場所に鍵をかけて保管しましょう。
●残った農薬や空容器の処理については、廃棄物処理業者への委託など適正な処理をしましょう。



発展と認識を深めるとともに住民の自主的防災活動を通して災害の未然防止及び被害の軽減を図ることを目的としています。

11月は青少年に有害な社会環境排除 県民運動強化月間です

未来をつくるたくましい青少年の育成は、村民すべての願いです。

しかし、青少年を取り巻く社会環境については、心身ともに発達途上にある青少年にとって悪影響を与えるおそれのある情報や商品、サービスの提供など青少年の健全な育成を妨げるような有害な環境として問題となっています。

そこで、地域ぐるみでよりよい社会環境づくりの運動として展開するため十一月を青少年に有害な社会環境排除県民運動強化月間として広報啓発活動の推進、有害自動販売機NO(ノー)運動の推進を図っていきます。

また、この月間中に限らず年間を通じて「青少年悩みごと相談」の窓口を開催しております。相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽に相談にお出かけください。

【青少年悩みごと相談】

「いじめ」、「友人関係」、「家のこと」、「学校のこと」、「体のこと」等、青少年に関するあらゆる悩みごとの相談に応じます。

- ①電話相談
 - ・相談日……土日祝祭日を除く平日
 - ・時間……午前8時30分～午後5時迄
 - ・電話番号……0265-53-0410
- ②面接相談
 - ・相談日……土日祝祭日を除く平日
 - ・時間……午前8時30分～午後5時迄
 - ・場所……飯田市追手町 合同庁舎3階
下伊那地方事務所福祉課

平成20年度総合文化祭

表彰を賜ったひとたち

●表彰

(敬)菅沼 善治 様

阿島傘の製作を通じ、伝統文化の継承に尽力されました。

松澤 茂 様
小池 和泉 様

民生児童委員として九年間勤務され、社会に貢献されました。

内山 常雄 様
木下 貢 様
下岡 正寿 様

農業委員会委員として九年間勤務され、農業の振興に尽力されました。

大崎 悦雄 様

監査委員として四年間勤務され、事業執行の監査に尽力されました。

●村に寄せる作文コンクール表彰

(小学生の部)

村長賞 井澤 祐香 様
優秀賞 尾賀香緒理 様
佳作 池田 彩夏 様

矢澤 佑斗 様
大平 真之 様
樽沼 直人 様

(中学生の部)

村長賞 上島 理歩 様

優秀賞 松澤 美咲 様

岩瀬 藍 様
佳作 小池あゆみ 様

木下 遙菜 様
鈴木 裕一 様

第十一回村に寄せる作文コンクールにおいて優秀な成績を収められました。

●花壇コンクール表彰

最優秀賞

富田老人クラブ 様

優秀賞 一期屋 様

伊久間大洞花壇 様

努力賞 南白鳩長寿会 様

南公民館 様

フラワールード特別賞

両平花壇委員会 様

田上川公民館 様

村内花壇コンクールにおいて優秀な成績を収めるとともに、花いっぱい運動に貢献されました。

●感謝状

株式会社 ヒタカセイコー

代表 上島 政尚 様

地域の振興、活性化のため、ふるさと祭りの成功にご尽力されました。

天竜川ロータリークラブ
会長 北条 勇 様

社会福祉資金及び降雹災害の見舞金として、多額の浄財を寄付されました。

日本禁煙友愛会 喬木支部

支部長 下岡 正美 様

成人式に際し、多額の浄財を寄付されました。

株式会社 はやし

代表取締役 原 和司 様

地域の発展、活性化と子育て支援のため、保育園新入園児に園児服を寄贈されました。

株式会社 マツザワ

会長 松澤 泰 様

交通安全思想の普及、交通事故防止のため、保育園新入園児にカバンを寄贈されました。

伝達表彰

(地方自治)

総務大臣表彰

溝呂木好雄 様

参議院通常選挙において、選挙事務の執行及び職務に精励され、特に功績が顕著であったことから表彰されました。

(産業振興)

長野県知事表彰

小池 芳子 様

農産物加工技術の向上・

発展と特産品振興に尽力されたことが認められ、表彰されました。

(保健衛生)

長野県知事表彰

田中 君子 様

地域の食生活改善組織活動の活性化を図り、食からの健康づくり・栄養改善活動に果たした役割が顕著であることから、表彰されました。

(教育)

関東体育指導委員

井澤 広美 様

多年にわたりスポーツ振興施策の推進に寄与された功績により表彰されました。

長野県体育指導委員

湯沢 直幸 様

畑中 孝一 様

多年にわたりスポーツ振興施策の推進に寄与された功績により表彰されました。

長野県公民館運営

協議会長表彰

小澤 敦子 様

池田 敏子 様

小椋 裕子 様

多年にわたり公民館活動を

を推進された功績により表彰されました。

(地域振興)

南信州地域づくり大賞

地域活性化部門奨励賞

くりん草愛好会 様

くりん草による地域づくりへの貢献が認められ表彰されました。

●満88歳(米寿の祝)表彰

原 シゲ子 様

菅沼 善治 様

羽生 子末 様

林 やゑ子 様

原 元衛 様

畠山 春美 様

市瀬 尚夫 様

原 わかゑ 様

熊谷クニエ 様

湯澤 志ず 様

羽生 かず 様

上島のぶ子 様

牧内多世子 様

大原 好司 様

牧内さかゑ 様

小池キサエ 様

小池 ふさ 様

多田 アヤ 様

小池千代子 様

木下 保 様

牧内 貞雄 様

元島みつゑ 様

前島 百子 様

村田志す子 様



総合文化祭で表彰を受けられた皆さん

第11回 村に寄せる 作文コンクール 受賞作品



美しい喬木村に

喬木第一小学校 六年 井澤 祐香



私は、この喬木村が好きです。みんなは、「ここで生まれたからじゃない？」と思うかもしれませんが、ただ、私はちがいます。この喬木村にはすばらしいことがいっぱいあるからです。

一つ目は、この喬木村でこそ美しい物。それは、夕焼けです。小さいころは、あまり見ていませんでした。その美しさに気づいていませんでした。五年生の時、クラスで椋はと十先生が感動した夕焼けのことを学習しました。そして、夕焼けへの思いが変わりました。喬木の夕焼けをみんなで見ました。夕焼けは、私たちがやさしく包んでくれました。「がんばれ」とはげましてくれました。私の思いを聞いて、答えを出してくれました。だから、毎日私はがんばりました。いやなことがあっても夕焼けがはげましてくれました。

でも、東京では見れません。修学旅行で東京に行った時も見なくて少しさびしかったです。たとえ見れたとしても、環境がちがうから、気持ちの良い気分にはなれません。喬木村は、空気がきれいです。だから、生き物もたくさんいるし、自然がいっぱいなのです。こんな喬木村はすごいなと思います。私たちの自慢です。

でも、喬木村にだって直したいことがあります。伝統の産業、技術をさらに発展させていくことだと思います。その中の一つが伝統の阿島傘作りです。阿島傘の会の方々は、年々減るばかりだそうです。これは、とても悲しいことだと思います。阿島傘のすばらしさをずっと伝えていく必要があります。若い人たちにうけつがれいくように考えなくてはなりません。阿島傘は、昔からの日

本の伝統文化です。着物がずっと日本の文化として生きていけるように、阿島傘も日本人からいっばい愛される傘でありたい大切なものです。

もう一つ直したいことは、ごみが多いことです。ごみが多いと、自然がこわれてしまいます。自然がなくなってしまうと、喬木村の良い所が一つ減ってしまうのです。そうならないために、ポイ捨てはやめよう。田上川地区では、ごみを捨てないようにするために、かん板作りをしました。私たちは、喬木村のために一つ良いことをしました。そして、一人一人がごみを落とさないようにしたいです。そして、ゴミのポイ捨てを減らすための呼びかけをしたいと思います。時々、学校でごみ拾い登校があります。その時に、田上川のごみを見てびっくりしました。いつもあまり気にしていないのに、知らないうちに、こんなにもごみがたまってしまったんだと私は悲しく思いました。このゴミの実態を喬木村の人にも見てほしいと思います。一人一人のゴミは捨てないというちよつとの心がけがとても大事だと思います。

これが、私の喬木村で一番気になっているところです。川・空気・自然が美しくければ、夕焼けも美しく心も美しくなります。

今の喬木村には、『悪い所をよくする』そういう力が必要だと思います。喬木村の良さをさらに高めるためにも悪い所をみんなで、一人一人、気をつけていくことです。そのためには、村で話し合い、「美しい村、喬木村」にするために、一人一人がやらなければ、ならないことをしっかりと感じていくことだと思います。



小学生の部 優秀賞

喬木村の自然

喬木第二小学校 六年 尾 賀 香緒理



私は、喬木村の十年後、二十年後を考えてみました。今みたいに、山の多い豊かな村のままでしょうか。私は、このままでいてほしいです。

この、喬木村に必要なのは「自然」だと思います。「自然」がなければ、村花の「クリンソウ」や「阿島の大藤」も無くなってしまいます。だから、このままの、喬木村でいてほしいです。

あと、喬木村に住んでいる、一人ひとりに取り組んでほしい事があります。それは、「エコ」と「リサイクル」です。私も、少しずつ、取り組んでいます。『ちりもつもれば山となる』一つずつの小さい事が、自分にも、地球にも、そして喬木村の助けにもなります。未来に、この喬木村の美しさを、残すためにも、今から節電・節水を心がけてみると思います。

あと、ゴミ拾い運動を、もう少し増やしてもいいと思います。夏になると、矢筈公園に来る人や、お祭りに来る人がいます。とても喬木村に来てもらえるのはうれしいけど、中には、道路などにゴミを捨てていく人がいます。喬木村の人も、タバコやカンを捨てる人がいます。

学校では週に二回『ゴミ〇運動』という取り組みをしています。朝、登校する時に通学路に落ちていたゴミを、拾って来るといふものです。週に二回もやっているのに、なかなかゴミは減りません。もちろん通学路以外にもゴミ

ミは落ちていきます。ゴミは家できちんと分けて捨てるべきだと思います。が、やはり捨てる人もいます。なのでゴミ拾いをもう少し地いき全体で取り組んだ方がいいと思います。こういう、取り組みも「エコ」につながると思います。

落ちていくゴミをなくすのは、もちろん村に住んでいる私達のために必要ですが、喬木村に「クリンソウ」を見に来てくれる人たちや、イチゴ狩りに来てくれる人たちのためにも、必要なことです。観光で喬木村に来てくれた人が、「きれいな村だな。」と思ってくれば、また来てくれるかも知れないし、喬木村の美しさを他の人たちにも伝えてくれるかも知れません。「美しい村」として有名になれば、それを守ろうとする気持ちは、村民全体に広まると思います。

私は、この喬木村が大好きです。だから、みんなでこの喬木村を美しいままで残したいから、一人ひとりから変えられる所を変えて、みんなでゴミ拾いをして、自然の美しいこの村を残していきたいです。

園草クリンぎわにぞびる客光観



中学生の部 村長賞

温かい村

喬木中学校 三年 上島 理歩



今、日本では少子高齢化が進み、高齢者の割合が増加しています。それと同時に「団塊の世代」と呼ばれる第二次世界大戦後の出生率の高かった数年間に生まれた人々が退職していつています。そしてこの「団塊の世代」と呼ばれる人々は第二の人生として田舎で農業をはじめめる人が多いと聞きました。私は、七千人の村を目指している喬木にとってこれはチャンスなのではないかと考えました。それは、喬木村はたくさん自然に囲まれていて、田んぼや畑などがまだ、たくさんあるからです。その田んぼや畑などで、高齢化により「お米を作れなくなつた」とか「畑を耕せなくなつた」というのがでてくると

思います。その田んぼや畑をそのまま放つておくのはとてももったいないことだと思ひます。なので、その土地を退職した人に貸し出したらいいと思ひます。そして、喬木村に移り住んでもらうのです。もし、その中で例えば、いちごを栽培してもらえば、いちごハウスは無くなることなくていいと思ひます。

「移り住んでもらうためには、喬木村がすばらしいところだ、ということを知ってもらわなければなりません。そのためには、観光をもっと盛り上げて、発展させなければならぬと思ひます。喬木村は、いちご狩り・ブルーベリー狩り・たけのこ狩り・まつたけ狩りなど季節によって色々なことが楽しめるし、ポピー・ラベンダー・くり

ん草・阿島の大藤などきれいな花の名所がたくさんあります。まずは県内、そして全国にPRしていかなければならぬと思ひます。これらのことが私の考えた、七千人の村を目指す喬木村がしたらいいのではないかと思つたことです。私は、今の喬木村も好きです。登下校の時に、地域の人々はあいさつをしてくれます。とても温かい村です。ずっとこのような村であつてもらいたいです。しかし、さらに温かい村を目指して、「団塊の世代」の人のイターンの受け入れと観光の発展に力をいれていけばいいと思ひます。この先、私たちも、喬木村を出ていつてしまふのかもしれない。たぶん、出ていつてしまふ人が多いでしょう。しかし、みんな喬木村のことが好きはずです。なので、年をとつたら戻つてくるでしょう。その時のために喬木村は今のままの、温かい村でいてほしいです。そして、いつても誰でも帰つてこれる村でいて下さい。

平成18年7月の大雨災害



中学生の部 優秀賞

今の時代から思うこと

喬木中学校 三年 松澤 美咲



私が思う喬木村は、とても自然豊かで、空気もおいしく、そして何よりも人々が優しく、近所付き合いが良いと思っています。そんな喬木村でも、七千人の村づくりを目指して日々進歩しています。

しかし、村内人口を見てみると、やはりこの村にも、「少子高齢化」が目に見えてわかります。そして、この他にも、今の時代だから考えなくてはならない事があります。それは、「地震や災害」です。

ここ何年かは、新潟県での中越地震や岩手県と宮城県を中心とした、岩手・宮城内陸地震などの地震が起きています。又、災害では、二・三年前にここ喬木村でも被害にあった大雨による河川の増水で一時避難をするという事もありました。そして、三十年以内には、東海地震がきて、喬木村でも被害が予想されます。もし、来てしまったらと思うと、不安になります。しかし、喬木村だからできること。喬木村だからしなければならぬ事があると思います。

その中には、山が多いことが挙げられます。よくテレビでも見るように、山から土砂が住宅などに押し寄せたり、道路などの交通手段を奪うこともあります。なので土砂崩れを防ぐ対策を、早めのうちからやってほしいと思います。

もう一つは、もしも起きた時のことです。災害はいつ

来るのかわかりません。そのため、常の訓練などが大切になってくると思います。毎年九月一日は防災の日と題して、各地区で訓練などされていて、それは良い事だと思っています。また文化祭などの村内のみなさんが集う場で、身をもって体験をするなど、今よりも、もっと身近に地震や災害を感じた方が良いと思います。

そして最後に、隣近所で声をかけあい、みんなが助け合えるようにできたら良いと思います。

たくさんさんの地震や災害がある日本の中の喬木だからこそ、目をそむけず、真と向き合って考えていかなければいけないと思います。又、訓練をつみ、少しでも冷静にして、避難所などに行けるよう、やっていけたらいいです。

小さな村だからこそ、人と人が協力してやることの意味は大きく、それが七千人近くの人とやると、もっといいものになっていくと考えます。

矢筈公園の整備された森林



中学生の部 優秀賞

喬木の空と支える人々

喬木中学校 三年 岩瀬 藍



この空がどんなに尊いものかを、知りませんでした。喬木は、朝から夜まで空がキレイです。あたりまえの光景、そして星が見えて普通です。しかし、喬木では普通の空が都会から見れば、プラネタリウムなんです。

私は、去年東京へ遊びに行きました。都会は、いろんな物があつて楽しくてすごい良い一日でした。その日の夜歩きでお店に行った時のことです。その日は、快晴の空でした。しかし星が見えないのです。どんよりと光っているような物があるだけ。私は、ビックリしました。なぜ見えにくいのか、くわしい事は、分かりませんが、あ然としました。都会の人が星を見ることなんて、プラネタリウムぐらいなんだと思います。

空を見て自分の星座をさがすなんて、ほぼ不可能です。私は、小学生の頃自由研究で星座をテーマにやりました。家の外で、げんかんの明かりを消すと…すごい量の星たちが光っていました。

その時一つ考えました。「この星空を作っているのは、誰なんだろう」と思いました。

私達、喬木村の村民かもしれないし、長野県民かもしれない。私は、その中で一人の人にスポットライトを当ててみました。

父親です。私の父は、森林組合の元で働いています。毎日の仕事は、森の中の整備や自然にかかわる事をして

います。毎日が肉体労働で、すごく大変そうです。しかし父は、好きだから続けていられるそうです。もしも、父達のような仕事をする人がいなくなったら、山は荒れはてて大変なことになると思います。父の仕事と星空が、どのようにつながってるか、詳しくは分かりませんが、なんとなくつながってる気がします。見えない所で動く人がいるから、今の空があるような。見える所で星空を守るために何ができるのか。今も昔も父のような、あまり表舞台にでることのない人がこの星空をこの喬木村までも支えてくれるのだと思います。

都会では、ほとんどの人がどこかで光をあびています。しかし、喬木村には、ここを支えるすばらしい人がいて、そのおかげで、どこよりもキレイな空がある。私の大好きな空を守るためにも、今ここで自分にできること、光をあびなくても、一つでも、二つでも見つけたいと思っています。

こう思えるのも、ここが喬木村だからです。大切な空です。

今年もカゼにご注意を!

普通のカゼとインフルエンザ

カゼは鼻水・くしゃみ・咳・微熱などが中心で、どちらかというのだらだら続きます。インフルエンザは、突然の高熱・節々の痛み・全身のだるさなどで始まり、咳などはあとから追いかけるように現れることが多いのが特徴です。

カゼやインフルエンザは、かかった人の飛沫(会話やくしゃみなどで飛び出すつば、しぶきなど)や直接の接触などによって、のどや鼻、目などからウイルスが侵入し感染が広がります。(カゼの原因は8~9割がウイルスによるものです。)



『咳エチケット』

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

そこで...

手洗い、うがい、マスクの効用

ウイルスなどの侵入の機会を少なくするためには、まず手を洗います。流水(水道水)によって石けんで洗うことが基本ですが、石けんがなくても石けんを使う時と同じようにていねいに洗うと効果が期待できます。そして清潔なタオルなどで手を拭くことが大切です。

うがいものを清潔にし、粘膜をなめらかにしてウイルスなどの侵入の機会を少なくします。

マスクは、ウイルスなどの微小なものは通してしまいますが、飛沫の侵入を防ぐことが可能です。マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスが2mから3m飛ぶと言われます。

インフルエンザ予防のために

- ◆外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- ◆十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょう。

日々の食事から予防できること

①朝食を食べましょう。

元気に活動するためのエネルギーになります。温かい汁物を食べると体温が保たれ、寝ている間に乾燥したのどを潤してくれます。

②1日に必要な量の根菜類を食べましょう。(大根・ごぼう・人参・いもなど)

体を温める働きがあり、ビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富に含まれています。

③香味野菜をとりいれてみませんか。

ねぎやしょうが、にんにくなどの香味野菜を食べると身体の中からあたためてくれます。

④食事はよくかんで食べましょう。

よくかんで唾液を出すことは消化を助けるだけでなく、さまざまな細菌やウイルスから身を守ります。

インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンによる予防接種が有効です。予防接種はインフルエンザを防ぐだけでなく、かかってしまったときの症状を軽くすませることができます。なお、65歳以上の方(原則)には村より予防接種予診票を組合回覧等にて送付させていただきます。希望される方は平成20年12月15日までに受けてください。自己負担額2000円です。

